第1回

街角でシャッターを押してみよう

講師　大西みつぐ

放送 6月5日（水）Eテレ
再放送 6月12日（水）Eテレ

身近な街に繰り出して
スナップ撮影を楽しもう

カメラを手にしたら、まずは街に出て思いのままにシャッターを押してみましょう。そこで出会えるのは生活感あふれる路地、職人さんの道具、人々のほほえましい暮らしぶり——。カメラを通して眺めると、街には実にさまざまな光景が広がっていることに気付かされます。街が経てきた時間、そこで暮らす人々の息遣いを感じながら撮影することで、写真表現の豊かさ、奥深さを感じることができるでしょう。なお、街なかで撮影する際は、「そこで暮らしている人がいる」ということを忘れてはいけません。声をかけずにむやみに人にカメラを向けたり、勝手に立ち入ったりしないように気をつけながら撮影を楽しんでください。

スナップショットとは

もともと「急に射落とす」という狩猟の言葉からきており、「すばやく撮る」といった撮影方法を指すものだった。今では街角の日常や祭りの様子、旅先の記念写真や風物などにカメラを自然に向けるときにも使う。スナップ撮影、スナップ写真などともいう。街をゆったり歩きながら、また、道行く人とコミュニケーションをとりながら、スナップ撮影を楽しもう。

下町の路地。人の息遣いが感じられる光景に出会えるのも街角スナップの魅力。人、物、暮らしに目を向けながら、街を歩いてみよう。

昔からあるクリーニング店の、年季の入ったアイロン。生活の細部を、カメラを通して観察すると、その物からさまざまなイメージが浮き上がる。

身近な風景を見つめてみよう

街に繰り出したら、まずは自分の目をフルに働かせて、物をじっくりと観察してみよう。そうすることで、光があれば影ができるということや、木の葉にも独特の質感や色合い、形状があるということに気付く。そうして培われた“まなざし”が、その人ならではの豊かな写真表現を可能にする。

正しい構え方を覚えよう

正しい構え方を身につけて「手ブレ」を防ごう

写真を撮影する際に、注意したいのが「手ブレ」です。手ブレは、文字どおりシャッターボタンを押す瞬間に手が動いてしまい、写真がブレてしまうことを指します。そうならないためには「カメラを正しく構えること」です。最新のデジタルカメラの多くは手ブレ防止機能を備えていますが、まず安定した構え方を身につけてカメラを動かさずに撮影できるようになりましょう。

カメラは縦向きや横向きにして撮影しますが、構え方の基本はほとんど変わりません。まずは、両脇をしっかり締めます。次に、シャッターボタンを押しやすい位置に右手を添え、カメラ全体を左手で支えます。

コンパクトデジタルカメラの場合は、縦に構える際、手のひらで作った影で液晶モニターを覆ってもいいでしょう。こうすると液晶モニターに太陽光が写り込みにくくなり、明瞭に画像を確認できます。

こんな構え方は NG

本体が小さいので、内蔵フラッシュを指で覆ってしまうことがある。また、カメラをしっかりホールドしていないと、シャッターボタンを押す際に、本体が揺れやすくなり、手ブレの原因になる。

コンパクトデジタルカメラ

横に構える場合

両脇をしっかりと締めると背面の液晶モニターが見やすい。目よりも少し下の位置で構えよう。右手はシャッターボタンが押しやすい場所を持ち、左手でカメラを下から軽く支える。

ここではカメラの左側を上にしているが、左右のどちら側を上にしても構わない。手のひらで作った影で液晶モニターを覆い、光の写り込みを防ぐと、太陽光が強い場所でも画像を確認しやすい。

縦に構える場合

デジタル一眼レフカメラ

横に構える場合

両脇をしっかりと締めて、右手はシャッターボタンを押しやすい場所を持つ。左手はレンズの下から添えて、全体を支える。なお、ファインダーに片方の目を軽く当てて、のぞき込むようにしよう。

縦に構える場合

左右のどちら側を上にしても構わないが、シャッターボタンがある側を上にする場合、脇が開きがちになってしまうので、カメラが揺れないように注意しよう。

こんな構え方は NG

両脇が開いていると、コンパクトデジタルカメラよりも重量があるデジタル一眼レフカメラでは手ブレしやすい。ただ、最近のデジタルカメラには高度な手ブレ補正機能が搭載されているので、過度に意識する必要はない。

視度調節をしよう

デジタル一眼レフカメラで撮影する場合は、ファインダーをのぞいて構図を決めることが多い。ファインダー内が自分の視力ではっきり見えるよう、事前に調節しよう。ファインダー横の調節ダイヤルを回し、ファインダー内の画像の全体が最も鮮明に見えるようにする。左は視度調節ダイヤルを操作しているところだが、調節はファインダーをのぞき込みながら行う。使用するカメラの取扱説明書をよく読もう。

フィルムカメラの標準レンズ＋コンパクトデジタルカメラでクロオオアリを撮影。アリの目まではっきりと確認できる。

フィルムカメラの標準レンズを活用して迫力のマクロ写真を撮影する

ユニークな方法で迫力のマクロ写真を撮る

フィルムカメラの標準レンズを使えば、コンパクトデジタルカメラでも、デジタル一眼レフカメラ用の高価なマクロレンズで撮影したかのような写真が撮れます。

撮影の仕方は簡単。フィルムカメラの標準レンズを逆向きにしてコンパクトデジタルカメラのレンズに密着させます。液晶モニターに昆虫を写し、しっかりとピントを合わせて撮りましょう。

フィルムカメラの標準レンズを逆向きにしてカメラに密着させる

中古カメラ販売店などで、数百円ぐらいから販売されているフィルムカメラの標準レンズ（写真内左）。昔使っていたものが家にあれば、それを利用しよう。

フィルムカメラの標準レンズを逆向きにしてコンパクトデジタルカメラのレンズに密着させる。なお、フィルムカメラの標準レンズの絞りは開放した状態にしておこう。

フィルムカメラの標準レンズ＋コンパクトデジタルカメラで撮影

この方法で撮るとアブラムシを捕食しているナナホシテントウの様子もくっきり写せる。ブレないようにしっかりカメラを持とう。

通常のマクロモードで撮影

コンパクトデジタルカメラのマクロモードで撮影した。背景を入れて昆虫の全体を写すことはできるが、上の写真のようにクローズアップすることはできない。

視点を変えるだけで列車の表情が異なる

自分が意図する構図で列車を捉えられるようになったら、いろいろな構図での撮影を試してみましょう。

線路には随所にカーブがありますが、その内側から撮影するか、外側から撮影するかによっても写真の見栄えが大きく違ってきます。また、列車と撮影者の距離や角度によっても、列車がどのくらいの速さで走っているように見えるかが異なります。

撮影ポイントを訪れたら、1か所からの撮影だけで満足するのではなく、カメラを据える場所を変えるなどして、異なる構図で撮影して、撮った写真を比べてみましょう。

線路を見下ろせる橋の上などは、線路脇からの場合とは違ったイメージで撮影できるので、初心者が安全に撮影できる場所としておすすめです。

デジタル一眼レフカメラやミラーレス一眼カメラの場合は、レンズを変えることでも表現の幅を広げることができます。

カーブの外側から望遠で撮影し迫力ある写真に

カーブを曲がって近づいてくる列車を望遠で撮影。列車の顔である先頭車両を正面から大きく捉えつつ、連なる車両もフレームに収めた。JR東日本・成田線を走る「成田エクスプレス」。シャッタースピード1/200秒、絞り値F13。

カーブの外側から撮影する場合、カーブを曲がって車両が正面を向くあたりがシャッターチャンス。背景を生かしたい場合は、広角側での撮影も試してみよう。

上の写真は100～400mmの望遠ズームレンズで撮影。レンズが大きいので三脚を使用した。標準ズームレンズの望遠側でも、同じような写真を撮影可能。

カーブの内側から広角で撮影しスピード感を出す

右ページの写真を撮影した場所で、線路の反対側から撮影。標準ズームレンズの広角側で、先頭車両から最後尾までをフレームに収めた。視点を少し変えるだけで、写真の印象が大きく変わる。シャッタースピード1/1000秒、絞り値F6.3。

広角～標準で撮影すると、被写体にこんなに近くても、連結する車両や周囲の景観も収められる。被写体がブレないように高速シャッター（P.60～61参照）で狙おう。

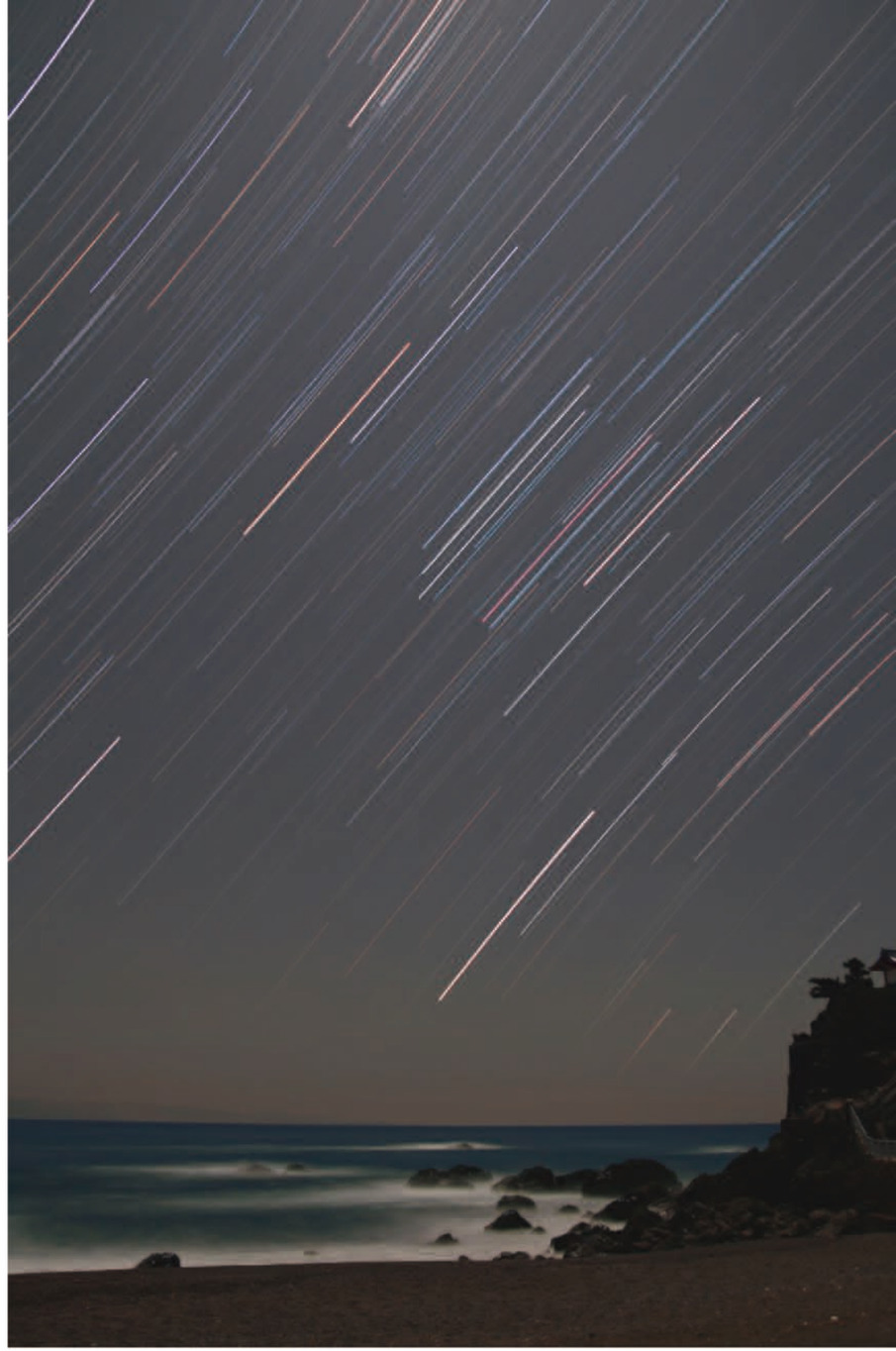
いろいろな構図で撮ってみよう

列車を見下ろして撮影周囲を流してスピード感を強調

橋の上など、線路を見下ろせる場所も、列車をダイナミックに撮影できる絶好のポイント。これはミラーレス一眼カメラに標準ズームレンズを装着して撮影した作例。シャッタースピード1/160秒、絞り値F10。

直線の線路を疾走する列車を見下ろすアングルで撮影。流し撮り（P.62～63参照）のテクニックを応用し、先頭車両にピントを合わせて、周囲をブラした。

固定撮影で星の動きを捉える



空の広がりを強調した
星景写真を撮ってみよう

月の名所としても知られる高知県桂浜で撮影。星空と地上の景色を構図に収める星景写真は、主役である星空を広く捉えると、空の広がりが感じられる写真になる。地上の景色は画面の2割以内を目安に。長時間露光により、星の軌道が線を描き、浜辺に打ち寄せる波も、なめらかに写る。

露光時間による写真表現の変化

露光時間：8分

星の動きを光の線で捉えた、幻想的な写真に

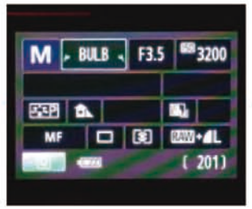
右の写真と同じ状況で、8分間シャッターを開いて撮影。星の動きを線として写し取ることができる。星は天の北極を中心として動くため、撮影する方位によって弧の描き方が異なる。

露光時間：30秒

肉眼で見る星空に近いイメージで撮影できる

デジタル一眼レフカメラの入門機で、30秒間シャッターを開いて撮影。星の移動がわずかなので、固定撮影でも星は点として写る。肉眼で見るイメージで星を捉えられる。

シャッター操作は、カメラにあるシャッターボタンではなく、レリーズで行う。スライドスイッチでシャッターの開閉ができる。時間を計測して撮影し、露光時間を記録しておけば、次回以降の撮影での目安になる。



カメラの設定は、シャッターを開けっ放しにするバルブ（BULB）に設定。絞り値（F値）は、できるだけ小さく（絞りを開放）。ISO感度は、試し撮りした画像を確認し、ノイズが気にならない範囲で、できるだけ高く設定。

固定撮影の手順

マニュアルフォーカス（MF）に設定し、ファインダーをのぞいて、おおよそのピントを合わせる。ISO感度をめいっぱい高くし、数秒間で試し撮り。撮った画像を液晶モニターで拡大してピントを確認。ピントリングを回して微調整し、再度撮影して確認。この作業を繰り返して、星が最も小さく写る（ピンボケしない）位置を探そう。ライブビュー機能が使える場合は、液晶モニターを見ながらピント調節をしよう。

手動で微調整しながらピントを合わせよう

デジタル一眼レフカメラと三脚があれば、手軽に挑戦できる天体撮影の方法として「固定撮影」があります。文字どおり、カメラを固定して撮影する方法です。

微かな星の光をしっかり捉えるために、ISO感度は高めに設定し、シャッターを開けっ放しにする「バルブ」（BULB）というモードに設定しましょう。

固定撮影では、シャッターを開けている時間によって、写真表現を変えることができます。短い露光時間で撮影した場合、星は小さな丸い点として写り、長い露光時間で撮影すると、星の動きが線で写ります。

星空撮影でテクニックを要するのがピント合わせです。星空は、「マニュアルフォーカス」（MF）でピントを合わせる必要があります。ポイントは、最も明るく見える星を使ってピントを合わせること。ファインダーではピントを確認しづらいので、ライブビュー機能があるなら、それを利用しましょう。